

Валеологическое занятие «Тропинки к здоровью» (с родителями и детьми)

Задачи: дать представление родителям и детям о науке валеологии, с помощью практических упражнений познакомить с игровыми здоровьесберегающими технологиями. Формировать осознанное отношение к собственному здоровью. Развивать желание заботиться о своем здоровье. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.
Обогащение словаря: валеологическая релаксация, интеллектуальный массаж, мелкая моторика.

Оборудование: картинки с изображением продуктов питания, лекарственные травы, палочка с бабочкой, палка, обручи. Массажные дорожки, аудио запись музыки для релаксации.

Предварительная работа: анкетирование родителей, выставка книг о здоровье, изготовление буклетов, рисунки и высказывание детей о здоровье.

Ход занятия.

Приглашаем родителей и детей в библиотеку. Задаю вопросы родителям:

- Что такое валеология? (Наука о здоровье.)
- С какого возраста вы воспитываете желание у ребенка быть здоровым? (Ответы родителей)
- Какие средства необходимы, чтобы научить детей быть здоровыми. (Ответы родителей).

Чтобы быстро думать и отвечать, нам поможет интеллектуальный массаж:

1. Оттянуть уши вперед- назад, счет до 10. Начинать с открытыми глазами, затем с закрытыми.
2. Массаж щек круговыми движениями пальцев.
3. Массаж лба и подбородка круговыми движениями, как бы рисуем круги.
4. Массаж век. Ножницами складываем пальцы и массируем верхние и нижние веки, не закрывая глаз.
5. Массаж носа. Подушечками указательных пальцев нажимаем от переносицы до крыльев носа.
6. Движение челюстью слева направо и наоборот.

Мы сделали первые шаги по «тропинке к здоровью».

- Ну что, думать стали лучше? (Ответы родителей).
- Сейчас проверим, поиграем в игру «Подбери продукты».
- Куда пища попадает, когда мы едим? (В желудок).
- А куда дальше она идет?

Вот загадка: длинная змейка в животе клубком свернулась. Что это? (Кишечник).

- Я думаю, что вы знаете, что пользу приносит не любая пища. Сейчас проверим, какие вы знаете полезные и вредные продукты.

Размещаем иллюстрации «Веселый и грустный желудок». Проводится игра «Подбери продукты». Родители и дети размещают продукты рядом с веселым желудком и вредные – рядом с грустным желудком.

Мы сделали второй шаг по «тропинке к здоровью».

- Ответьте на вопрос, зачем человеку воздух? (Варианты ответов).

- Хороший пловец-спортсмен может продержаться под водой 5 минут, в среднем обычный человек продержится около 40 секунд.

- О каком органе нужно особенно заботиться, который позволяет нам дышать? Как вы думаете? (Легкие). Хотите поиграть с носиком? Да.

Игровой массаж «Поиграем с носиком».

1. «Помоги носику собраться на прогулку». Каждый берет носовой платок или салфетку и очищает нос.

2. «Носик гуляет». Закрывать крепко рот. Поджать кончик языка к твердому небу. Дышим носом.

3. «Носик балуется». На вдохе оказывать сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами.

4. «Носик нюхает приятный запах». Выполняем 10 вдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

5. «Носик поет песенку» на выдохе постукиваем указательными пальцами по крыльям носа и поет: «Бе- бо- бу».

6. «Погреем носик». Располагаем на переносице указательные пальцы и выполняем ими движения к крыльям носа, затем вверх и обратно, растирая его.

Мы сделали третий шаг по «тропинке к здоровью».

- Если вы заболели, как нужно лечиться?

- Пить горькие таблетки и микстуры? (Варианты ответов).

- Мы вам предлагаем разрезные картинку, на которых есть отгадки на загадки, как можно вылечиться без микстур и таблеток. Проводится игра «Собери пазлы».

- Что еще может помочь человеку выздороветь. (Варианты ответов).

- Давайте выполним простое упражнение: достанем бабочку, висящую на веревочке. Сначала с открытыми глазами, а потом с закрытыми.

- Когда вам легче было поймать бабочку? (Ответы).

- Трудно жить, когда ничего не видишь! Чтобы наши глаза никогда не уставали, нужно делать специальную гимнастику для глаз.

Показ гимнастики.

1. Плотно закрыть и широко открыть глаза. Повторить (5-6 раз)

2. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.

3. Медленно вращать глазами: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.

- Ну что, отдохнули глазки?

- Такую зарядку можно делать, когда дети смотрят телевизор, компьютер, в полярную ночь.

Мы сделали пятый шаг по «тропинке к здоровью».

- Чтобы быть здоровым, нужно обязательно двигаться, приглашаем вас в физкультурный зал.

В зале родители с детьми преодолевают «Полосу препятствий».

Мы сделали шестой шаг по «тропинке к здоровью».

Включается музыка для релаксации.

Лежа на спине. Руки вдоль туловища, ладонями вниз или вверх, немного согнуты в локтях. Закройте глаза, проследите, чтобы зубы не были стиснуты, а губы были сжаты. Лежите спокойно, но постепенно погружаясь в дремоту, как в теплую ванну. Посторонние мысли уходят. Ничто не отвлекает вас, не беспокоит. Приятный теплый ветерок овеивает тело, расслабляет мышцы. Расслабляются мышцы губ, уголки рта слегка опускаются. Расслабляются мышцы щек. Веки плот но смыкаются. Они стали тяжелыми, тяжелыми. Мышцы лица расслаблены. Вы не ощущаете их.

Расслабляются мышцы ног. С каждым выдохом волна покоя усиливается. Вы не чувствуете ног. Вы отдыхаете. Расслабляются мышцы спины. Спина как бы соединяется с поверхностью, на которой вы лежите. Вы чувствуете легкость во всем теле. Сердце бьется спокойно, ритмично. Дыхание легкое, свободное. Вы совершенно спокойный. Полный покой овладевает вами. Вы отдыхаете. Восстанавливаются ваши силы, каждая клеточка вашего организма наливается здоровьем.

Получили удовольствие – это была релаксация. Помогает восстанавливать силы и здоровье после длительного дня.

Мы сделали седьмой шаг по «тропинке к здоровью».

Итог занятия.

- Вам понравилось? Что вы нового узнали? Взяли для себя на заметку? (Ответы родителей). Может и вашей жизни есть рецепты здоровья, предлагайте, будем вместе шагать по «тропинке к здоровью» дальше.

Родителям раздаю буклеты.

